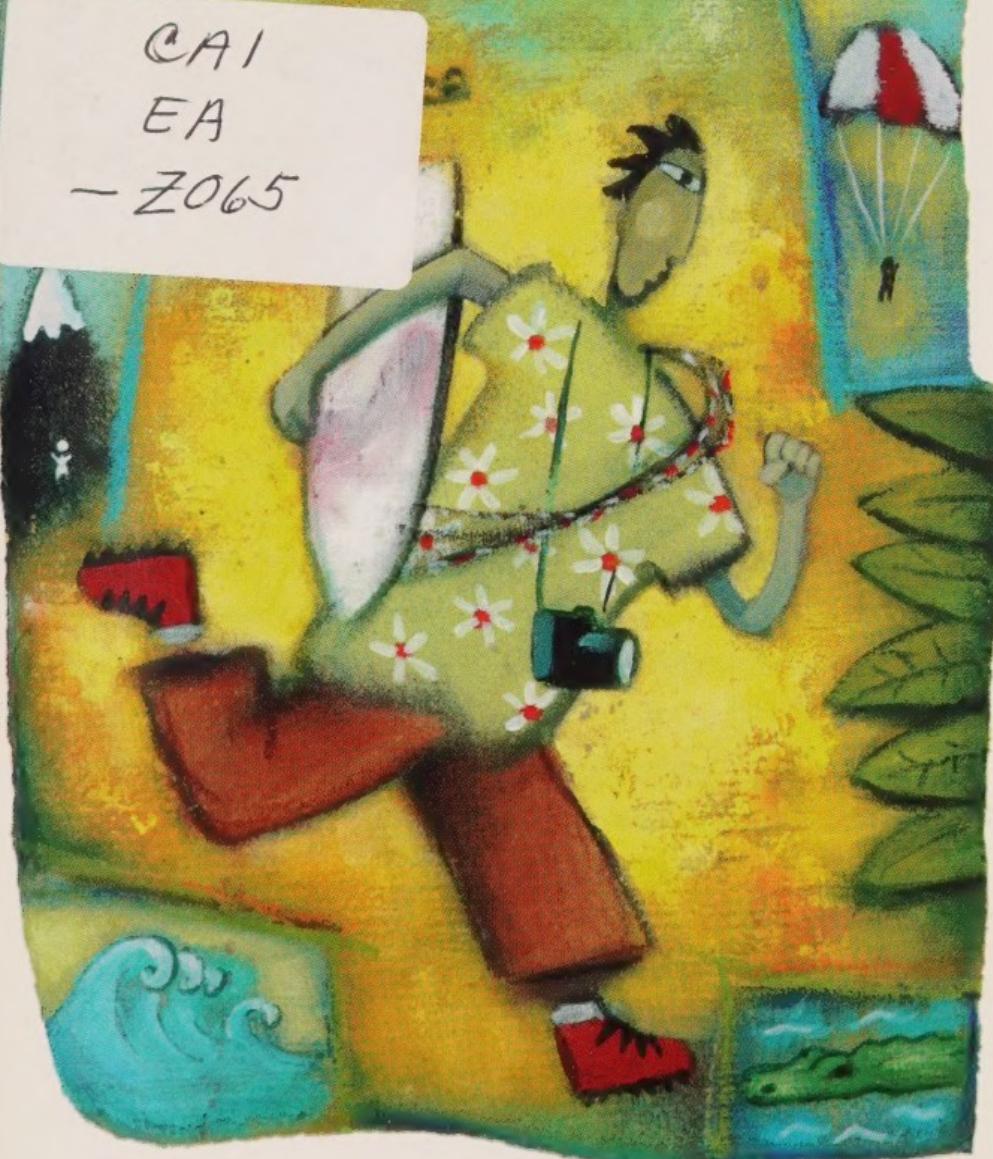


Out on a Limb

ADVICE FOR THE ADVENTURE TRAVELLER

CAI
EA
- Z065



Published by the Department of Foreign Affairs and International Trade

The information in this booklet is in the public domain and can be reproduced without permission.

The names, addresses and telephone numbers of organizations listed in this publication are subject to change. If you have difficulty in contacting any of these organizations, check the Internet version of this booklet at
<http://www.voyage.gc.ca>

We would like to hear your comments on this booklet. Was it helpful? Write to us at the address given below or e-mail us at
voyage@dfait-maeci.gc.ca and let us know what you think.

To obtain additional free copies of this booklet, write to:

Enquiries Service

Department of Foreign Affairs and International Trade

125 Sussex Drive

Ottawa, ON K1A 0G2

or call **1-800-267-8376** (in Canada) or **(613) 944-4000**.

E-mail: **Enqserv@dfait-maeci.gc.ca**

The Department is on the Internet at **<http://www.dfaid-maeci.gc.ca>**

This publication is available in alternative formats upon request.

Ce document est aussi disponible en français.

© Department of Foreign Affairs and International Trade

January 2001

Cat. No.: E2-208/2001

ISBN 0-662-65412-9



Out on a Limb

ADVICE FOR THE ADVENTURE TRAVELLER

Many Canadians look for unique travel adventures. They want to discover relatively untouched and unspoiled lands, experience different customs, reach new understandings of the world, see exotic flora and fauna, or extend the limits of their physical capabilities. These activities are exciting. But they can also be dangerous.

Before you leave

By doing your homework before you leave, you minimize the chances of something going wrong. Take the time to learn about your destination and what you are about to do. Most of all, before you undertake a trip that will test you mentally and physically, make sure you know yourself. Is this what you want to do? Is this something you are capable of doing?

To find out about local conditions before you leave, consult

the Travel Reports published by the Department of Foreign Affairs and International Trade (DFAIT). These reports provide information on safety and security conditions, health issues and entry and visa requirements for over 220 destinations. They can be found on DFAIT's Web site (http://voyage.dfaid-maec.gc.ca/destinations/menu_e.htm), or you can order them by calling **1-800-267-6788** (in Canada) or **(613) 944-6788**, or faxing **1-800-575-2500** (in Canada) or

(613) 944-2500. This information is available 24 hours a day, 365 days a year.

DFAIT also publishes a series of booklets on safe travel, including *Bon Voyage, But: Information for the Canadian Traveller and Her*

Own Way: Advice for the Woman Traveller. These publications are available on DFAIT's Web site (<http://www.voyage.gc.ca>), or you can order them by calling **1-800-267-8376** (in Canada) or **(613) 944-4000**.

Your trip is unique...and so are you

When choosing an adventure trip or excursion, there are many things to consider. Underestimating the risks or having too much confidence in your own abilities can lead to trouble, especially in extreme conditions or at unusual destinations.

Even though others are doing it, the risk for you may be different. Research your destination and be aware of the dangers. Conditions may vary from month to month.

In 1998, a young couple from Newfoundland went on a surfing holiday to a popular beach in

Indonesia. On the second day of the vacation, the woman watched helplessly as her boyfriend disappeared into the ocean. He was unfamiliar with local conditions and had underestimated the strong currents and undertow. His body was recovered four days later.

Two high school students and an adult guardian were drowned during a field trip along the rocky coast of California. A freak wave hit and the 45-year-old woman was pulled into the water. The two students died in a failed rescue attempt.

"It's safe because I'll have a tour guide."

Having a guide doesn't eliminate risk. There are many situations that guides cannot control.

A young, physically fit woman went on a guided rafting expedition in Nepal. On her way back to base camp, she and three others, including her guide, were crossing a small river. The current swept her down the river to her death. Her body was never found.

"It's safe because I'll be part of a group."

Travelling with a group doesn't eliminate risk, either. Never yield

to others the responsibility for your own safety. Carefully research the company you plan to travel with. Speak to other clients who have already made the trip. Is the company responsible enough to reject clients who do not meet established preconditions?

A woman from Toronto signed on for a nature tour in Latin America. She became tired and told the guide she was going to stop for a rest and wait for the group to return. The group returned as arranged, but she wasn't there. She was never found despite extensive searching.

Take precautions

1. Know what to expect on your trip. Enquire about the accommodations and food. Find out about the group size and about the gender, age and ability level of fellow

travellers. Some companies offer adventure tours geared to families or to specific groups based on age, gender or physical ability.

2. Assess the skills as well as the physical and mental stamina that will be required of you for the trip. Carefully evaluate your level of preparedness. Consult your physician and provide details about what you plan to do. Respect your personal capabilities. Your body will already be under stress from time and climate changes, unfamiliar food and a different environment. If needed, upgrade your skills. If that is not possible, don't go.
3. Talk to people who have similar interests and similar physical abilities to your own, and who have experience with this kind of travel.
4. Choose a company experienced in the type of adventure travel you're interested in. Such companies should:
 - Provide rating systems indicating the difficulty level and the risks.
 - Employ good risk management practices.
 - Have a good cancellation policy.
 - Offer guides who speak the local language and are trained in first aid.
5. Find out if your destination is dangerous in either physical or political terms. In many countries there is political instability, police and judicial

Supplemental health insurance

Do not rely on your provincial health plan to cover the costs if you get sick or are injured while you are abroad. At best, your health plan will cover only a portion of the bill. It is your responsibility to obtain and understand the terms of your supplementary insurance policies.

Some credit cards offer health and travel insurance. Do not assume the card alone provides adequate coverage.

corruption, an ongoing war, insurgencies or sporadic unrest. Tourists can be lucrative targets for kidnappers. A wilderness expedition in such an environment is risky and foolhardy.

6. Detail what equipment and clothing you'll need. Take a medical kit, toiletries, and enough money to get you through an emergency. And remember that the longer

you're going to be on your feet, the heavier your bag will become.

7. Buy comprehensive health, travel and life insurance. Many insurance policies do not cover activities that involve risk such as scuba diving, skydiving or even snorkelling. Always carry evidence of your insurance with you.

Getting medical advice

Before you leave, get advice on health issues at your destination. Health Canada strongly recommends an individual risk assessment by your doctor or a travel medicine specialist prior to travelling. Based on your health risks, the need for vaccinations or other special precautions can be determined. Health

Canada's Laboratory Centre for Disease Control provides travel health information through the Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/tmp_e.html) and through a fax retrieval system, FAXlink. To access FAXlink, call **(613) 941-3900** using the handset of your fax machine and follow the instructions.

You should visit a travel clinic well before your departure. The clinic will ensure that you receive the most current advice, as well as any vaccinations and medications that are necessary to avoid health problems while abroad. A list of travel clinics in your area can be obtained from Health Canada's Travel Medicine Program at **(613) 957-8739** or through the Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/travel/clinic_e.html), or from the Canadian Society for International Health at **(613) 241-5785**.

If you have a pre-existing medical condition that could present

a problem while you are travelling, it is wise to wear a MedicAlert® bracelet. Through the MedicAlert® Foundation, your vital medical facts become part of a database that can be accessed 24 hours a day from anywhere in the world. Call **1-800-825-3785** for membership information or visit the MedicAlert® Web site (<http://www.medicalert.ca>).

If you require urgent assistance abroad, call the nearest Canadian mission or make a collect call to DFAIT in Ottawa at **(613) 996-8885**.

241-5785

Si vous avez une maladie susceptible de vous causer des ennuis pendant le voyage, vous devriez porter un bracelet Medic Alert®. Grâce à la Fondation Medic Alert®, des renseignements essentiels sur votre état de santé sont versés dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde. Pour vous renseigner ou vous inscrire, composez le 1 800 825-3785 ou consultez le site Web de la Fondation Medic Alert, au <http://www.medicalert.ca>.

Si vous avez une maladie susceptible de vous causer des ennuis pendant le voyage, vous devriez porter un bracelet Medic Alert®. Grâce à la Fondation Medic Alert®, des renseignements essentiels sur votre état de santé sont versés dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde. Pour vous renseigner ou vous inscrire, composez le 1 800 825-3785 ou consultez le site Web de la Fondation Medic Alert, au <http://www.medicalert.ca>.

Il est conseillé de consulter une clinique santé-voyage bien avant le départ. Ces cliniques pourront vous offrir les conseils les plus actuels et vous fournir tous les médicaments ou vaccinations nécessaires pour éviter les problèmes de santé pendant votre séjour à l'étranger. Vous pouvez obtenir une liste des cliniques consultant Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/travel/clinic_f.html), ou en contactant la Société canadienne de santé internationale, au (613) 996-8885.

FAXlink, il suffit de composer le (613) 941-3900 à partir d'un téléphone portable et de suivre les instructions.

5. Renseignez-vous pour savoir si la destination est physique et permet éprouvant ou dangereuse sur le plan politique. L'instabilité politique, la corruption des forces de l'ordre et de la justice, la guerre, des révoltes ou des troubles sporadiques touchent de nombreux pays.

7. Achetez une assurance-maladie complète et une assurance-vie. Les polices d'assurance sont rares et les activités sous-marine, le parachutisme à risque comme la plongée en chute libre et même la plongée avec tuba. Ayez toujours sur vous une preuve que vous êtes assuré.

6. Faites une liste de l'équipement nécessaire et de votre liste de vêtements qu'il vous faut. Empochez une trousse de premiers soins, des articles de toilette et suffisamment d'argent pour faire face à une urgence. N'oubliez pas que plus vous marcherez longtemps, plus votre sac sera lourd.

Vaccins prescrire et quelques précautions spéciales vous devriez prendre en voyage. Le Laboratoire de lutte contre la maladie (LCCM) renseignements sur la santé en voyage sur Internet (<http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/tmp>).

Avant de partir, renseignez-vous sur la situation sanitaire de votre lieu de destination. Santé Canada sur la situation sanitaire de votre lieu de destination. Santé Canada recommande vivement aux voyageurs de se faire faire une évaluation de risque personnel avant leur départ, en s'adressant à leur médecin ou à une clinique avant leur départ, en s'adressant à leur médecin pour déterminer quels risques pour votre santé, le voyage.

5. Renseignez-vous pour savoir si la destination est physique et permet éprouvant ou dangereuse sur le plan politique. L'instabilité politique, la corruption des forces de l'ordre et de la justice, la guerre, des révoltes ou des troubles sporadiques touchent de nombreux pays.

6. Faites une liste de l'équipement nécessaire et de votre liste de vêtements qu'il vous faut. Empochez une trousse de premiers soins, des articles de toilette et suffisamment d'argent pour faire face à une urgence. N'oubliez pas que plus vous marcherez longtemps, plus votre sac sera lourd.

Vaccins prescrire et quelques précautions spéciales vous devriez prendre en voyage. Le Laboratoire de lutte contre la maladie (LCCM) renseignements sur la santé en voyage sur Internet (<http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/tmp>).

Avant de partir, renseignez-vous sur la situation sanitaire de votre lieu de destination. Santé Canada sur la situation sanitaire de votre lieu de destination. Santé Canada recommande vivement aux voyageurs de se faire faire une évaluation de risque personnel avant leur départ, en s'adressant à leur médecin ou à une clinique avant leur départ, en s'adressant à leur médecin pour déterminer quels risques pour votre santé, le voyage.

Demandez l'avis d'un médecin

- avoir un système de gradation qui indique le niveau de difficulté et de risque des circuits proposés;
 - avoir recours à des pratiques solides de gestion des risques;
 - avoir une bonne politique d'annulation;
 - engager des guides qui ont suivi un cours de secourisme.
- ## Assurance-maladie complémentaire
- Ne comprenez pas sur le régime intégralement la note si vous tombez malade ou que vous êtes blessé dans un pays étranger. Au mieux, ce régime couvrira une partie des frais.
- Il vous incombe de contracter une assurance complète**
- Les détenteurs de certaines cartes de crédit bénéficient de assurances-voyage et maladie, mais vous ne devrez pas tenir pour acquis que cette couverture sera suffisante par elle-même.

1. Choisissez une agence qui comprendre les clauses.
2. Évaluez les capacités physiques nécessaires ayant certaines aptitudes féminines, ou encore aux personnes d'âge, aux hommes ou aux réserves à certains groupes congés pour les familles ou physiques.
3. Parlez à des gens qui ont déjà un stress en raison du décalage horaire et du changement de climat, d'alimentation et d'environnement. Au besoin, renoncez à partir.
4. Choisissez une agence qui a l'habitude d'organiser des voyages d'aventure comme ceux que vous envisagez. Cette agence devrait :

allait se reposer un moment en attendant le retour du groupe. Mais lorsqu'e le groupe est revenu à l'endroit où il l'avait laissée, elle avait disparu. On ne l'a jamais retrouvée, malgré des recherches intensives.

« Puisqu'il y a un guide, je serai en sécurité. »

Malais lorsqu'e le groupe est revenu à l'endroit où il l'avait laissée, elle avait disparu. On ne l'a jamais retrouvée, malgré des recherches intensives.

La présence d'un guide n'élimine pas tous les risques. En fait, de nombreux sites situés échappent à leur contrôle. Une jeune femme très sportive était allée faire du rafting au Népal. En revenant au camp en compagnie de trois autres voyageurs et du guide, elle a du traverser une petite rivière. C'est alors qu'elle a été emportée par le courant. Son corps n'a jamais été retrouvé.

1. Sachez en quoi consiste le voyage. Renseignez-vous sur les conditions d'hébergement et sur le ravitaillement. Comme bien de personnes partent avec vous? Combien d'hommes,

s'arrêtent et à qui le guide ou elle sentie fatiguée. Elle a décidé de une participante de Toronto s'est arrêtée en Amérique du Sud, pendant une randonnée d'éco-tourisme en Amérique du Sud,

aux exigences du voyage? Un client qui ne répondrait pas sérieuse pour refuser d'embarquer La compagnie est-elle assez sûrs partez. Parlez à d'autres clients qui ont déjà fait le voyage. Personnes pour assurer votre sécurité. Renseignez-vous bien sur la compagnie avec laquelle Ne comprenez jamais sur d'autres n'élimine pas non plus les risques. Le fait de voyager en groupe

« Je voyage en groupe, il n'y a pas de danger. »

les deux adolescents ont trouvé la mort alors qu'ils tentaient de lui porter secours.

Même si d'autres ont fait le voyage avant vous, cela ne veut pas dire que le risque est le même dans votre cas. Renseignez-vous à fond sur la destination et connaîtsez-en les dangers. Sachez aussi que la situation peut varier d'un mois à l'autre.

Le long de la côte californienne, deux élèves du secondaire et une femme de 45 ans qui les accompagnaient se sont noyés pendant une excursion. Une vague déferlante s'est brisée sur les roches et a emporté l'accompagnatrice.

Sur les îles de la baie de San Francisco, un homme de 30 ans a été éjecté par une vague alors qu'il nageait avec des amis. Il a été transporté à l'hôpital mais n'a pas survécu.

En 1998, un jeune couple de Terre-Neuviens est allé faire du surf sur une plage très connue d'Indonésie. Le deuxième jour de leurs vacances, la jeune femme a assisté impuissante à la noyade de son ami. Mal renseignée sur la sous-estime la puissance des courants et du contre-courant. Son corps a été repêché quatre jours plus tard.

Les voyageurs qui prennent ou qui surestiment leurs propres capacités risquent d'avoir des ennuis, surtout si ils choisissent une destination inhabitable ou comportant des conditions extrêmes.

Il n'y a pas deux voyageurs semblables

Le MACEC publie également une série de brochures sur la sécurité en voyage, notamment Bon Voyage, mais... Le guide du voyageur canadien et Voyager voyage.gc.ca), et vous pouvez aussi les commander en ligne au Canada) ou le (613) 944-4000. Web du MACEC (<http://www.voyage.gc.ca>), et vous pouvez toutes sortes d'informations sont accessibles au site 24 heures sur 24, tous les jours de l'année.

Cette information est disponible en voyage, notamment Bon Voyage, mais... Le guide du voyageur canadien et Voyager voyage.gc.ca), et vous pouvez aussi les commander en ligne au Canada) ou le (613) 944-4000. Web du MACEC (<http://www.voyage.gc.ca>), et vous pouvez toutes sortes d'informations sont accessibles au site 24 heures sur 24, tous les jours de l'année.

Conseils pour le tourisme d'aventure

Hors des sentiers battus

CONSEILS POUR LE TOURISME D'AVVENTURE

D'nombreux Canadiens partent en voyage à la recherche d'aventures inédites... pour explorer des contrées relativement intactes, découvrir des coutumes différentes, percevoir le monde d'une nouvelle façon, contempler une faune et une flore exotiques ou encore repousser les limites de leurs capacités physiques. Ces activités sont certes attrayantes, mais elles peuvent aussi

les Pays étrangers que publie le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international (MAECI). Ces rapports renferment des renseignements sur plus de 220 destinations, touchant la sécurité, la santé et les exigences d'entrée (visas) et de sortie. Vous pouvez les consulter au site Web du MAECI (<http://voyage.dfat-maf.gc.ca/destinations/>) ou Canada) ou le (613) 944-2500.

En vous préparant soignueusement
avant de partir, vous courrez
moins de risques que quelqu'un
chose ne cloche. Prenez le temps
de vous renseigner sur votre
destination et sur ce que vous
comptez y faire. Surtout, avant
d'entreprendre un voyage qui
mettra à l'épreuve vos capacités
physiques et mentales, vous
devrez bien vous connaître. Est-
ce que vous voudrez vraiment faire
ce voyage? Et êtes-vous sûr de
pouvoir y arriver?

Avant de partir

présenter des dangers.

En vous préparant soignueusement
avant de partir, vous courrez
moins de risques que quelqu'un
chose ne cloche. Prenez le temps
de vous renseigner sur votre
destination et sur ce que vous
comptez y faire. Surtout, avant
d'entreprendre un voyage qui
mettra à l'épreuve vos capacités
physiques et mentales, vous
devrez bien vous connaître. Est-
ce que vous voudrez vraiment faire
ce voyage? Et êtes-vous sûr de
pouvoir y arriver?



ISBN : 0-662-65412-9
N° de cat. : E2-208/2001

Janvier 2001

© Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

This document is also available in English.

Le site Web du Ministère se trouve à l'adresse <http://www.dafat-maeci.gc.ca>.

La présente brochure est disponible, à la demande, sous d'autres formes.

ou le **(613) 944-4000**.

ou par téléphone en composant le **1 800 267-8376** (au Canada)

Ottawa ON K1A 0G2

125, promenade Sussex

Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

Service de renseignements

faire la demande par écrit à l'adresse suivante :

Pour obtenir gratuitement des exemplaires supplémentaires du guide, veuillez en

maeci.gc.ca).

utile? Écrivez-nous à l'adresse ci-bas ou par courriel électronique **(voyage@dafat-**

Nous aimeraisons savoir ce que vous pensez de cette brochure. Vous a-t-elle été

femmes.

Dans la présente publication, le masculin désigne aussi bien les hommes que les

consulter la version Internet de la brochure (<http://www.voyage.gc.ca>).

Les noms, adresses et numéros de téléphone mentionnés sont susceptibles de

être reproduits sans autorisation.

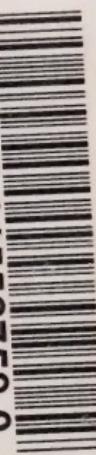
L'information figurant dans la présente brochure est du domaine public et peut

être publiée par le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

Canada

et du Commerce international
Ministère des Affaires étrangères
Department of Foreign Affairs
and International Trade

3 1761 115527590



CONSEILS POUR LE TOURISME D'AVENTURE

Hours des sentiers battus

AFFAIRES CONSULAIRES